د ریکوری کورنل.

مواد په اړه ځانګړي لارښودونه.

څخه د بېرته جوړېدو ohol الک څرنګوالی:

* په طبي مرکز کې مرستې وغواړئ.
* Naloxone استعمال کړئ.
* COMT او DRD2 ته پام وکړئ.
* MTHFR ته پام وکړئ.
* په کارولو سره مخه لاړ Blueprint شئ.
* findahelpline.com څخه مرسته ترلاسه کړئ.

ریکوری کرنل فریم ورک کارول.

شړنج د الکولو ناروغي · شدید څښل · بېر / وین / روحاني مشروبات · الکولو او دوا دواړه سره کارول.

⚠ د خطر کمولو لپاره معلومات - دا طبي مشوره نه ده | کړکېچ: ۹۱۱ ته زنګ ووهئ یا ۹۸۸ ته پیغام ولیږئ.

شړې موادو څخه د لاس ورکولو مخینې خطرناک کیدی شي. لومړی دریم برخه ولولئ.

په دې مخکې د پیل لپاره یو یادښت.

لارښود په پرتله یو څه مختلفې شیبې سره (Recovery Kernel) "دا لارښود د بل هر "ریکوری کرنل پیل کیږي: دا یوه طبي اخطار ده چې باید له هغو معلوماتو څخه مخکې ولولئ.

الکُولي د ځنډيدو څخه مړه کولای شئ. دا يوازې يو تشبيهی بيان نه دی، او نه هم يوه احصايوي مفهوم. دا کولی شي د ټټرونو، د زړه د نامناسب ريتمونو او د "ډيليريم ټريمنز" په نوم يو حالت توليد کړي چې پرته له طبي مداخله، تر ۱۵٪ پورې مړينې لامل کيږي. دا د کانابيس د ځنډيدو، د مخدرکونو د ځنډيدو يا حتی ډيرې اپيويډونو د ځنډيدو لپاره سمه نده. دا په ځانګړي ډول او بې له شکه د الکُولي لپاره سمه ده - او همدارنګه د بينزوديازيپينونو لپاره، کوم چې د ورته ميکانيزم له لارې کار کوي.

که تاسو يو تن ياست چې ورځنۍ او زياتې مقدار شراب څښئ -- مانا دا چې تاسو د کار کولو لپاره شراب څښئ، سحر په وخت کې شراب څښئ، او کله چې څو ساعته يې شراب نه څښئ، ترسانيدل، وينې کوتل يا غوغا احساس کوئ -- نو تاسو بايد بې له طبي ليدنې څخه ناڅاپه شراب بند نکړئ. دا لارښود کې د چوکاټ په بشپړ ډول ستاسو د بيا رغونې لپاره پليږي. مګر لومړۍ مرحله د نورو "Recovery Kernel" سپليمنټونو نه ده. دا يو ټيليفون کال دی د ډاکټر، د عاجل درملنې مرکز يا د سموميت پاکولو مرکز سره.

د منځنۍ تر شديد مشروباتو څښونکو لپاره چې فزيکي اړخيزتوب نه لري - هغه کسان چې په ستونزمن ډول څښي مګر د فزيکي لاملونو له امله څښي- لاندې لارښود ورته ډېر مناسب دی. دا توپير کلينيکی او مهم دی. که تاسو په دې اړه شک من ياست چې تاسو کومې برخې ته اړتيا لرئ، د احتياط وړ برخه غوره کړئ او طبي ارزښت ترلاسه کړئ.

⚠ که تاسو د الکولو له امله جسمي ټراک لرئ، نو سمدلاسه دا وپروئيد.

- ايا تاسو سهار د لړزېدو مخنيوي لپاره شراب څښئ؟
- نه کاروئ، ايا تاسو د وينې زياتيدو، ګړندی د زړه ضربان يا lohol ايا کله چې تاسو څو ساعته د الک دردو احساس کوئ؟
- کم کوئ يا يې بندوئ، د تشنج يا تصورونو تجربه کړې ده؟ lohol ايا تاسو کله چې الک
- ايا تاسو شاوخوا څو اونۍ، مياشتې يا کلونه د ورځې په لسونو ځله شراب څښي؟

که تاسو د پورته کوډونو له منځه د کوم يوې ته ځواب "هو" ورکړی و: د څښلو بندولو ته ناڅاپه مه شپږئ. مخکې لدې چې څه کم يا د څښلو پای ټاکئ، خپل ډاکټر ته زنګ ووهئ، يا د عاجل درملنې مرکز ته لاړ شئ، يا د الک ohol پاکولو مرکز سره اړيکه ونيسئ. دا وړاندیز نه دی. دا يو طبي اړتيا ده. په طبي ليد کمول هم شامل دي، ترتيب طبی معيار دی. دا benzodiazepine پاکولو، چې پکې lohol لخوا د الک خلکو ته ژوند ورکوي. مهرباني وکړئ د دې کارولو.

که چې تاسو په طبي لحاظ ثابت شئ -- که هغه د څارنې شوي پاکولو له لارې وي يا د دې لپاره چې تاسو تائيد کړئ چې تاسو فزيکي اړونده نه ياست -- نو لاندې ټول "ريکوری کرنل" چارچو په دقيق ډول ستاسو جسم او ستاسو بيا رغيدو سفر لپاره جوړ شوی دی.

مو مغز ته څه وکړ؟ ohol د ۱ برخې — الک

د سنچوریون - ترټول په ټولنیز لحاظ ومنل شوې عصبي سمونه په تاریخ کې.

د نورو عامو ستونزو په پرتله یو ځانګړی دی، ځکه چې دا د یوه واحد ریسیپټر سیستم له لارې الکohol سیستم ته (neurotransmitter) کار نه کوي. دا په ورته وخت کې تقریباً هر مهم عصبي انتقالونکي سیستم د نورو ډیرو موادونو په پرتله (withdrawal) نښه کوي - پدې دلیل چې د دې لامل شوی ایستل خورا پیچلي او خطرناک دی، او همدارنګه دا چې د دې بیا رغونې ته اړتیا ده ترڅو یوه جامع بیولوژیکي نږدته غوره شي.

په اړه پوهېدل چې هغه واقعاً څه وکړه، نه د اخلاقي ناکام په توګه بلل، بلکې د فارماکولوژي الکُ دohol له مخې، دا د ټولو هغه شیانو لپاره بنسټ دی چې وروسته راځي.

له هغوی سره خنډ رامینځته کوي ohol پنج سیستمونه چې الک.

سیستم	څه وکړه؟ ohol څه الک	د ترکید او بیا جوړېدو څرنګوالی څنګه دی؟
GABA (د تېزیدو مخه نیونکي).	تقویت شوي ګابا-اې ریسیپټرونه -- د مغز لومړني کمون سیستم یو ohol ته وده ورکوي. الک قوي ګابا-اې اغیزمن دی. آرامي، د اندېښنې کمیدل، ټولنیز آسودګی، خوب -- ټول د ګابا له امله دي.	د مزمنې استعمال سره، ګابا ریسپټورز د جبران لپاره لږ شي، بیا "بریک" ohol کم شوي. کله چې الک سیستم له منځه ځي، خو "اکسلریټر" بې کنټرول کار کوي. پایله: د تشنج خطر، لرزې، شدید اندېښنه، او بې له لاسه ورکولو طبیب عاجلې ohol هوشی. دا د الک حالت دی.
ګلوټامیټ (چې د چاپیریال په توګه کار کوي).	د NMDA ګلوټامیټ ریسپټرونو کمزوري کول - د تشویقي سیګنالنګ کمیدل. دا هغه څه دي چې محرکونکي کوي، بیا یې د تشویقی ohol مخالف. الک سیستم آرامول.	د مزمنې الکولي استعمال له امله، ګلوټامیټ ریسیپټرونو ته وده راځي— مغز د کمیدو په جبران کولو سره د زیات کوډونکي جوړوي. کله چې الکول لږ کم شي، ګلوټامیټ زیاتیږي. مغزه په GABA :شي خطرناک ډول لوړ تشویق حالت کې عمل کوي. مهارګ د دې عدم توازن تر حده څرګندیدل دي.
ډوپامین (د پاداش سیګنال).	د نیوکلئس اکومبنس په سیمه کې دوپامین د خوښې کولو ته غیر مستقیم وده کوي، چې دا مزه لرونکي مرکز دی. دا د اغیزونو له امله GABA/ د هغه څه دلیل دی چې ohol الک ښه احساس کوي، یوازې آرام نه کوي.	ډوپامین سیستم په محرکونو سره ورته لاندې راټوکیدلی شي، مګر داسې چې ډیر مهال وړي. انډونیا، کم تحریک، او شراب له لاسه ورکولو کې د خپریدو احساس، دا ټول هغه څه دي چې ډوپامین سیستم د هم کم GABA کمښت له امله رامینځته کیږي، ترڅو وي. خوښ نظام هم بند دی، یوازې آرام نظام نه.
سیروټونین	دا په لنډو کې سیروټونین د خوشې کولو زیاتوالی راټولوي - چې د کم مقدارونو په کارولو سره د مزاج ښه کولو کې مرسته کوي. میاشتنۍ او ډیرې استعمال د سیروټونین سیستم د فعالیت کمولو لامل کیږي.	سیروټونین کمښت د بیا رغیدو په دوره کې، د غم، 5-HTP، زیړ، تحریک او خوب د ستونزې لامل کیږي. 5 او تریپټوفان لرونکي خواړه د سیروټونین 5-MTHF، سیستم د بیا جوړولو لپاره خورا مهم دي. ډیری وختونه دا حالت د لومړي ځل په غم سره غلط تشخیص کیږي، کله چې دا د بیا رغیدو فاز کې د کمښت له امله وي.
د عملیاتو سیستم.	دا داخلي اپیوډ خوشې کولو ته لامل ګرځي -- بیټا-اندورفینز -- چې د ګرم ټولنیز ټراو، درد	ځپکوپیډ د کمښت له امله، چې په بیا رغیدو کې پیدا کیږي، احساساتي درد حساسیت، ټولنیز ټراک کې ستونزه او یو ځانګړی ډول هوسا راځي، چې اکثراً غلط

لپاره هوس بلل کیږي، کله ohol فهم شویږي او د الک چې په حقیقت کې دا د اندورفین حالت لپاره هوس تولیدوي ohol دی، چې الک جینټایپ د OPRM1. Naloxone ځواب معلوموي.	کمولو او خوشحالي احساس په رامینځته کولو کې مرسته کوي، په ځانګړې توګه په هغه کسانو کې چې OPRM1 A118G ویرونکي دي.	

الک ohol موجود کې. ایسیټالډی هاید مشکلة -- یوازې

د سنټوریون په اړه - هغه زهیر چې ستړې کولای شي ستاسو جګر له هغې څخه پاک کړي.

الکُ ohol جګر کې دوه مرحلو په واسطه تجزیږي: لومړی، ایسیټالډایډ (ADH1B (انزیم له خوا)، بیا، پروټین او حجری غشاګان، DNA ایسیټالډایډ مستقیم سمونه لري - دا ایسیټات (ALDH2 (انزیم له خوا). دا په حالت کې سرخوبې، درملو احساس او ګړندی نبض سبب ګرځي hangover ته زیان رسوي، او د.

اغیزې او د خطرونو کچه باندې پراخه تاثیر منځته ohol دا لاره په جینیاتي ډول توپیر لري، چې د الک راوړي.

ژینیټیک بدلون.	علم ژوند.	دا ستنې بیا رغونې لپاره څه مانا لري.
ADH1B ژینټیکي د بدلېدو یوه چټکه بڼه (rs1229984).	الکُ ohol په خورا چټک سره د اسیټالډهید (acetaldehyde) دا په توګه بدلیږي — خطرناک واسطه په هغه کچه راټولېږي چې ALDH2 یې سیند نشي کولای.	بد = ALDH2 او وروته ADH1B چټکې حالت د سهار تجربې، چې په عجیبه ډول ځینې محافظت د ډېر شراب څښلو څخه ALDH2 او چټکه ADH1B ورکوي. چټکه = مؤثره پروسیسنګ، مګر لوړ مصرفي ظرفیت. پوه شئ چې ستاسو ترکیب څه دی.
تغییر ALDH2*2 (rs671) — جینی چې آسیاییانو ته سرخېږي.	د هغه انسایم کموي یا له منځه وړي چې اسیټالډېهاید رامینځته کوي. * غیر متوازن (*1/*2): تقریبا ۵۰٪ فعالیت، سرخوبې. * متوازن (*2/*2): ډېر لږ فعالیت، شدید سمه.	په جسم کې ALDH2*2 هموجوتیک الکولي مصرف خطرناک ګرځوي—د اسیټالډهید (acetaldehyde) مقدار د هر څښک سره په سمج او زهري کچې لوړ شي. دا ډول تغیر د الکولي د کوډنې پر وړاندې محافظتي وي، خو دا یې (AUD) منع نه کوي؛ ځینې خلکو د شدید ناراحتی له کبله هم الکولي مصرف ته دوام ورکوي او کوډنې ته رسیږي، چې له همدې سره د غړو ته ډېر زیان ورورسیدلی شي.
ALDH2*1/*1 (ځانګړی ډول).	شاملې د اسیټالډهید پاکولو ظرفیت -- په اروپا کې د خلکو تر منځ ډېره عام ډول.	د دې لارې څخه د الکحل مصرف لپاره هیڅ فزیکي خنډ نشته. نور جینیټیکی ضعفونه د اعتیاد (GABRA2، OPRM1، COMT) خطر ټاکي. د کب زیان له اوږد مهال تر کثرت پورې د کارونې څخه لا هم رامینځته کیږي، پرته لدې چې ALDH2 - مؤثره وي مصرف شوي مقدار د کب لپاره سمه کیږي.

د الکohol د اوږدې مودې استعمال به ستاسو بدن باندې څه تاثیرات کېږي؟ د مغز نه بهر.

د سینټورین - ټول سیستم ښکېل و.

یوازې یو دماغ ته د درملو نه دی. کلونه تر شا اوږدو د ډېرې څښتنې په واسطه سیستماتیک الکُohol اغیزات رامینځته کیږي چې باید د عصبي بیا جوړولو تر څنګ د بیرته راستنیدو په بهیر کې مراعات شي:

- جګر: جګر ته شومب، الکولي هیپاتیت، او بیا سیروز د هغه تطبیقي مرحلې دي چې په غیر منظم ډول درملو له امله رامنځته کیږي. حتی که سیروز نه وي، ډیر وخت جګر کار وشي او دا د هر ډول سپلیمنټ او درملو پر متابولیزم اغیزه کوي چې دا لارښود کې یاد شوي دي. د جګر د فعالیت ازمول (LFT) باید په بیا رغیدو په پیل کې وشي.
- د تایامین جذب باندې خنډ کیږي. شدید تایامین کمښت ورنیکه کمښتohol: الک (B1) تایامین انسفالوپیتي رامینځته کوي - یو عصبي عاجل حالت چې ګډوډی، سترګو حرکت کې غیر معمولي او د همغږ له لاسه ورکولو شامل دي. که تاسو ډیر شراب څښئ او د دې نښو څخه کوم ترلاسه درملنه ده. دا یو ملګي (B1) کړئ، په چټک سره د اورژانس خونې ته لاړ شئ. لوړ مقدار کاینډر پروتوکول وضعیت نه دی - دا یو طبي عاجل حالت دی.
- په سترګه د ادراري منګنډ له مخې د منګنډ د خارجولو کچه ډیره کوي. کمښتohol: الک منګنډ د اندیښنې، خوب د ستونزې، د زړه د نامناسب ریتم خطر او د تشنج حد ته وده ورکوي - چې دا ټول په الکohol څخه د بېرته راستنیدو پر مهال زیات شوي وي. منګنډ د بیا ترلاسه کولو تر څنګ ترټولو مهم مکمل علاج دی چې الکohol څخه د بېرته راستنیدو لپاره کارول کیږي.
- د کولون وده کې خنډ رامینځته کوي، د میکروبیوم توازن معدې او میکروبیومohol: د ویجاړتیا خرابوي، او د کولون وده ته تسرب (leaky gut) تولیدوي چې د سیستمي سوزش، مزاج بدلونونو او تمایلو لامل کیږي. د معدې-ماغ اړیکې (د عمومي کتاب په 09 پروتوکول کې او د "سینټوریان پیپر" په 18 ګوند کې ذکر شوی) یو مهم ترمیم هدف دی.
- قلبي عروقي: د اوږدې مودې زیان رسونکي شراب څښل د قلبي عضوي ضعف، نامنظمه ضربان (په ځانګړې ډول د ایټریا فیبریلیشن)، او لوړ فشار لامل کیږي. د قلبي عروق معینات باید د لومړ بیا رغیدو په جریان کې د طبي ارزونې یوه برخه وي.
- په اوږدو کې د مقاومت فعالیت کموي. ډیری کسان چې په لومړیو مقاومت کمزوریohol: د الک څخه بېرته راځي، د مقاومت له امله کمزوري شوي وي. تغذیه او خوب په الکohol کې د عمومي توګه د مقاومت ترمیم لپاره مهم دي.

د ۲ ګنډ - ستاسو د جینوم کوډ.

الکولي د استعمال اضطراب له نورو روغتیایي ستونزو څخه یو له لوړو وراثتي کچونو سره دی، چې شاوخوا ۵۰-۶۰٪ وي. دا چې ژنیتي لامل وي، د دې معنا نه ده. دا هغه بیولوژي ده چې پوهیږو، کار کوو او په جینومي چارچو کې هغه ځانګړي "Recovery Kernel" هڅه کوو چې د مرستې لپاره يي وکاروو. د بیولوژیکي سیستمونه ښکاره شوي چې له املې يې الکول اړین احساس کیږي، او کوم سیستمونو ته د بیا رغونې پروسه کې ترټولو زیات اړتیا ده.

د بېرته رغون لپاره کوډیټیک ازموینې پینل ohol د الک.

جین	دې څه کنټرولوي؟	مرکزی ډول	د الکولیستانو د درملنې اړونده مسایل.
GABRA2	جی بی ای اې ریسپټر (GABA-A) الفا-۲ سب یونټ -- د کمون حالت لړ.	rs279858 / rs279845 لو خطر لرونکي کوډ.	د الکولي په اړه ترټول مهم جین، چې د فریم ورک کې دی. د "Recovery Kernel" لوړ خطر لرونکي ډولونه په منظم ډول د GABA د محدودونکي ټون کموي— مغزي ته د تود سیستم په کم ځواوره توګه کار کوي. الکول دا کم ځواړه سسټم په پیاوړي ډول فعالوي، چې له همدې کبله یو واقعي غیر معمولي راحت رامینځته کیږي، چې دا جین لرونکي کسان لپاره دی. د بیا جوړیدو لپاره باید ملاټړ رامینځته شي—د مثال په نور GABA ملاټړي کړنې، او GABA، توګه، میګنیشیم سټریس کمول—لکه لومړني ترټولو مهم کارونه.
OPRM1	موپیاډ ریسپټر -- اندورفین ځواب او ټولنیز ټراو مزه.	A118G (rs1799971)	A118G لرونکي کسان په هسته اکمبنس کې د ډوپامین زیاتې خپرولو تجربې کوي، چې دا د الکohol لپاره یو پیاوړی مزه راوړونکی جینټایپ څخه قوي A/A سیګنال دی، چې دا د دی. دا د نالتریکسون په ځواب کې تر ټولو مهمه وړاندوینه ده په الک استعمال کې د ohol لرئ، نو A118G ستونزې سره. که تاسو احتمال لري چې نالتریکسون ستاسو لپاره له عادي ناروغانو څخه ډیر اغیزمن وي. دا خپل طبیب ته وښیې.
COMT	ډوپامین او سترېزي ونو پاکوالي □□□ر سرعت.	Val158Met (rs4680)	د COMT جین (Met/Met، په درېو کې خورا عام دی -- (سېچ شخصیت هغه عصبي سیستم چې تل د اندیښنې احساس لري او نشي توانیدلی چې آرام شي، د الکohol له GABA اغیزې سره ډېر ښه ځواب راکوي. د اندیښنې کنټرول د دې ډول کسان لپاره ترټولو مهمه بیا رغونې یوه لاره ده. همدغه شان، چټک کاري کول (جنګي شخصیت) هم شتون لري -- هغه کسان چې په ټولنیز ډول له دویمیزې الکohol مصرفوي او د الک ډوپامین اغیزې سره خوند اخلي.
ALDH2	الډهیډ ډی	rs671 (*1/*1,	د خطرونو او جسمي زیانون کچه پوهیدو لپاره

	هیدروجینیز ۲ — اسیټالډهیډ پاکولو	*1/*2, *2/*2)	خورا مهم دي. د *2/*2 جنیټیکي جوړښت لرونکي کسان چې د شدید تکلیف سره هم شراب څښي، د اعتیاد له امله جدي ارګانونه ته زیان رسوي، چې د دې لپاره معیاري بیا رغونې پروټوکولونو حساب ورکوي. د کب د فعالیت او N-acetyl cysteine ازموینه *اجباری* ده. کب ملاتړ کونکي سپل منټونه د نورو چارو په پرتله ډیر مهم دي.
ADH1B	الکوهل ډی هیدریزیز — الکوهل په ای سیټالډایډ بدلوي.	rs1229984 (چټه په پرتله وروته ډول)	د اسیټالډیهاډ ADH1B (His48 allele) چټکې خورا چټک تولیدوي— چې ځینې طبیعي مخنیوی لامل کیږي، مګر که څښل دوام ومومي، د سم نیولو خطر هم زیاتوي. ورو کوډ لرونکي ADH1B، د الکحول زیات مصرف ته اجازه ورکوي ترڅو اسیټالډیهاډ راټول شي— چې د لوړ (AUD) ځینې خلکو کې د الکولیستان خطر سره ټړلي دي.
MTHFR	میتیلیشن - د ټولو عصبي لیږدونکي تولید لپاره بنسټ.	C677T (rs1801133)، A1298C (rs1801131)	فولیک اسید کموي او په فعال ډول lohol الک تنوع لرونکو MTHFR میتایشن اغیزه کوي. د کسانو کې، دا یو شتون لري کمښت زیاتوي - چې له امله شدید نورونټرانسمیټر ترکیب ضعف او میتیل کوډلامین 5-MTHF رامینځته کیږي. سپلیمنټیشن ترټولو مهم دي او ډیری وختونه دغه ډول حالت کې د لومړۍ مرحلې په بیا رغیدو کې ستره ښهراتل رامینځته کوي.
DRD2 / ANKK1	ډوپامین ډي ۲ ریسیپټر د کثافت.	Taq1A (rs1800497)	د ریوارډ (کثافت D2 کمی شوي) الیل A1 کمښت سیټم لاري له لارې د الک ohol استعمال ستونزې سره ټړلی دی. الک د ریوارډ کمښت لرونکي مغز لپاره ډوپامینیجې راحت چمتو کوي. بیا رغیدنه باید د ډوپامین د څو سرچینو په جوړولو تمرکز وکړي - دا پروفایل نشي کولی تمه ولري چې بې هوښی خوشحالي راولم، پرته له هغو ځانګړو ریوارډونو څخه.
SLC6A4 / 5-HTTLPR	سیروټونین ټرانسپورټر خرګندونه.	کوتا کوډ / کوتاه الیل	کوتاه/کوټې کسانو کې د اندیښنې حساسیت او خطر لوړ دی - په (AUD) د الکولي د درملې ځانګړي ډول د اندیښنې او څښتن یوځای شوني لپاره. د سیروټونین بیا رغونه د 5-HTP، او د ټریپټوفان غني تغذیې له لارې 5-MTHF، په مستقیم ډول د بیولوژیکي ضعف سره دوایان ممکن مناسب وي، SSRI مبارزه کوي. دا د شدت پراساس ده - د ډاکټر سره مشوره وکړئ.
CYP2E1	سیتوکروم P450 2E1 -- الکولو په جګر کې بدلوي؛ فعال اکسیجن رامینځته کوي.	څه مینه ډولونه (rs2031920، rs3813867).	فعالې کیدو له الکولو د CYP2E1 زیاتې متابولیزم څخه اکسیډیټیف سټریس زیاتیږي— چې د جګر زیان او عصبي سوزش ته لامل کیږي. N-acetyl cysteine (NAC) او انټی اکسیدانټ ملاتړ (glutathione precursors، alpha-lipoic acid) د دې ډول لپاره خورا مهم دي.
CYP2C19 / CYP2D6	ډیریو هغه درملونو چې په الکولي د	کمې تر خورا ګړند	د نالټریکسوان متابولیزم اغیز کوي (CYP3A4)، د اکامپروسیټ له CYP چې د

د ،(لاړې متابول نشي کېږي - غوړنيز ډيسلفيريم، او د زيږد کوډوسر دارو په متابوليزم اغېزه لري چې په همغږه حالتونو کې درملنې لپاره کارول کيږي. هغه کسان چې د دارو د کمې کچې سره متابوليز کوي، دوی ته د دارو لوړ کچه احساس کېږي؛ او هغه کسان چې د ډېرې کچې سره متابوليزوي ممکن ورته ناکافي اغېزه ونښي. دا د درملنې په غوره کولو کې خورا مهم دي.		سمون لپاره کارول کيږي، د دوی متابوليزم.	

فینوتایپنګ د ازموینو پایلو پرته.

د کمپنډیوم د فینټایپینګ وسایل مستقیمو دلته کارول کیدی شي. ځان ته پوښتنه وکړئ:

- په عمومي توګه تاسو آرام کاوه؟ د اندېښې کمښت، ذهني سکون، او ټولنیز ohol الک او COMT (Met/Met) موقعیتونو د مدیریت کولو لپاره؟ احتمالاً ځینې جینیټیکي عوامل لکه د لوړ خطر وړ دي. اندېښنه ستاسو لومړی هدف دی چې باید یې علاج وشي GABRA2.
- تاسو ته احساس ورکاوه چې ژوندي یاست، ټولنیز یاست، اعتماد لرئ او تحریک ohol الک Warrior COMT. د په شتون سره، همدارنګه ممکن د OPRM1 A118G وموښئ؟ → احتمالاً د اندورفین سیستم او ډوپامین ملاتړ لومړیتوب لري.
- DRD2 ایا په خپله کورن کې د څو نسلونو راهیسې د الکولو کوډمیتوب لامل شتون لري؟ احتمالاً تغیرات شتون لري. کوډمیتوب ډاډه توګه یو مهم عنصر دی GABRA2 کمښت او نسخت. د جګر ملاتړ یو مهم اولویت دی ALDH2 تیز نسخت وي یا ADH1B ممکن
- له نورو په پرتله تاسو ته ډیر جسمي تکلیف ورکوي (لوبه، ګړندی د زړه ضربان)؟ -> ohol الک
- ایا ضد افسرد دوا هیڅکله هم ستاسو لپاره ښه و؟ آیا فولات سپلمنټونه تاسو ته مرسته وکړه؟ احتمالاً د MTHFR 5 سمدلاسه دی. شتون MTHF-ئ کړئ پیل.

دریمې برخې: د سمون پروتوکول.

⚠ که تاسو اوس مهال شراب څښئ، د دې برخې څخه مخکې نور معلومات ولولئ.

۳.۱ — طبي سمون: کله چې دا اړین وي.

د سنټوریون - هغه کرښه چې پرته له طبي مرستې ورته تېرېدل نشي.

الکولي موادو څخه د وتلو یوازینی عام حالت دی چې په کوم بل حالت کې دا ترتیب ممکن، ثابته شوی او بې حذار سره رامینځته کیږي: اندیښنه → لرزه → اغتشاش → ټټر → د ذهني حالت بدلون (ډیلیریم ترمینس) → مړینه. دا ترتیب کولی شي په فزیکي توګه د الکولي موادو پر استعمال باندې د ټولو شخص په بدن کې د وروستي څښاک څخه ۶ تر ۴۸ ساعتونو پورې پیل شي.

طبی ضمیمه اړتیا ده - دا وړاندیز نه دی، بلکې اړتیا ده - که تاسو د لاندې شرطونو کوم یو یې پوره کړئ:

- تا په ورځ کې څښکې او دا د ۲-۳ اونیو څخه زیات وخت وشو.
- تا چې څښي، د نورو مشروباتو سره یې جسم کې کوم فزیکي لاملونه احساس کوئ: ټرټول، تودې خېټو، ګړندی نبض، درده، بی هوشي، او د دې لپاره چې دا حالت کم شي، الک کاروئ ohol.
- له بندیدو څخه وروسته تشنج تجربه کړی دی؟ ohol ایا تاسو کله هم د الک
- ایا تاسو کله هم د ټرېمنز د حالت تجربه کړې ده؟ دا حالت د وارونه، ذهني ګډوډۍ، توهمات، بخار او شدید تحریک لامل کیږي.
- مواد کاروئ - ګډه وتل خورا خطرناک دي GABA تاسو همدارنګه بنزودیازپینونه یا نور
- لوړ خطر لرونکي واري لاندې راځئ -- که تاسو دا پیژنئ، خپل د GABRA2 ست تاسو د سمونینګ ټیم ته خبر ورکړئ.

د لومړۍ مرحلې پاکوالي څه ډول وي؟

بېرته راځي کول، د لږ تر منځنۍ جسمي ټراک لپاره مناسب دي، کله چې کور یو خوندي ځای وي او ورځني طبي مرستې شتون ولري. بنزودیازپین کمون (په عموم ډول ډیازپام یا کلورډیازپوکسید) تجویز کیږي ترڅو د تشنجات مخه ونیول شي، کله چې مغز تنظیم کیږي.

په روغتون کې د پاکیدو علاج: دا په سخت توګه د مخدراتو استعمال، د زیږدو تاریخ، د لوړ خطر پروفایل، د نورو ناروغیو شتون، یا که کور ته ستونزې وي، اړین GABRA2 دی. دا علاج ۳ څخه تر ۷ ورځو پورې دوام کوي او پر مهال مداوم څارنه لري.

پروتوکول: کلینیکل انستیټیوټ د الکولو څخه بې هوښۍ د ارزونې لپاره - دا CIWA معیاري وسیله ده چې طبي ټیمونه د بې هوښۍ شدت د تشخیص او مدیریت کولو لپاره کاروي. له خپلو ډیټاکس ټیم سره د دې په اړه پوښتنه وکړئ. د دې پوهیدو څخه تاسو کولی شئ ستاسو لاملات به مو په دقیق ډول بیان کړي.

⚠ هیڅکله د جسمي ټراک په حالت کې، سپلیمنټونه د طبي پاکولو پر ځای ونه کړئ. کوي isi سپلیمنټونه د ځنډې ټټرونو مخه ن.

دا سپلمنت او پیټاید پروټوکول په دې لارښود کې، د طبي ثبات وروسته پیل کیږي— نه د دې لپاره چې د طبي درملنې پر ځای شي. که تاسو جسماني توګه معتاد نه یاست، یا کله چې ستاسو د طبي پاکولو پروسه پای ته ورسېږي، نو لاندې بیولوژیکي بیا جوړونې چارچو په بشپړ ډول عمل کوي.

۳.۲ - د وتلو مسیره: د طبي پوهنځي لخوا څارل شوي پاکولو وروسته.

د سنټوریون په اړه - هغه څه چې مغز د هغې له لارې حرکت کوي.

خه وکړئ؟	علامات	سلولوژي	د وخت ترتیب
دا د طبیاتو ویښې دی. د یو ډاکټر سره اړیکه ونیسئ، یا په زرګرنې کلینیک ولاړ شئ، یا د ۹۱۱ نمبر ته زنګ ووهئ. که تاسو جسمي توګه د درملو پر مخ بولیږئ، بیا یوازې دا ستونزه ځانمهال نه کړئ.	لړکی، وینې وهکنه، بې‌پوښتنې، ګړندی د ځپلو، دردو، بې هوشۍ.	جی بی ای (GABA) سیستمونه د الکولو له ختمېدو سره ناکام شي؛ ګلوټامیټ (glutamate) سیستمونه بې کنټرول زیاتېږي.	تر ۲۴ ساعت ۶ پورې (که چیرې چې طبي پاملرنه نه وي - مرسته وغواړئ).
لیکنیزې اغیزو سره د جسمي ټراک لرونکو کسان لپاره، طبي څارنه اړینه ده. که چې په طبي څارنې کې پروټوکول benzodiazepine وي: کمښت مدیریت کوي. د GABA سیند (B1) لوړ مقدار د تیامین فوري پیل کړئ - Wernicke's مخنیوی خورا مهم دی.	شدید اندیښنه، ګډوډي، احتمال د خیالونو ظۍور، او د تشنج خطر.	زیان منک ګابا-ګلوټامیټ د توازن؛ کورتیزول وده؛ عصبي سیستم د تنظیم له کچې څخه بهر.	د ۲۴ تر ۷۲ ساعت پورې (ترټولو زیان منده طبي خطر).
د پلن جوړولو پیل (څېړنه ۴). خوب ترټول مهم دی - د بېرته رغیدا شوي مغز ته یې په کلکو اړتیا ده. د تغذیې پروګرام پیل کړئ - د کمزوري سیستم ته د بیا جوړولو موادو اړتیا ده. اجازه ورکړئ چې ستړی والی موجود وي.	شدید خستګی، احساساتي کړا وړه، خوب د ستونې سره، غم، ذهني ګمراهي، قوي تمایلات.	عاجل طبي خطر کم شوی؛ ګابا سیستمونه بیا عادي کیږي؛ ګلوټامیټ آراموي؛ مګر لا هم د ي ناڅېري ټټر ۍۍعصبي ر پاتې دی.	درېږي ۳-۷ (ثبات).
لیکلي پروتوکول په کار ده. تمرین د ترمیم سیګنال BDNF—پیل شي ښېښې ممکن وي—د PAWS دی. ۳.۳ برخې ته وګورئ. د پروتوکول تشریح ته پیل کړئ (د ۷ برخې ته وګورئ).	دریځي اندیښنې، دلاسۍ، د خوب ستونزې، د مزاج بدلونونه، او هغه غوښتنې چې په ټولو وختونو نه بلکې په څپو کې راځي.	جی بی ای (GABA) ریسپټر د کثافت په بیا رغیدا؛ ګلوټامیټ په عادي حالت راګرځېدا؛ ډوپامین او سیروټونین سیستمونه د ترمیم پیل کړی؛ جګر د فعالیت په بیا رغیدو پیل کړ.	اونۍ ۱-۴ (بیا رغونه).
د لومړیو شپږو میاشتو لپاره.	تدریجي پرمختګ، د ستونزو په دوره کې؛ ذهني روښنایي بیرته راځي؛ احساساتي لړۍ پراخه شوې؛ خوب عادي کیږي؛ جسمي صحت اندازه سره ښه شوی.	د ګابا ریسپټرونو مهم بیا جوړېدل؛ سیروټونین او ډوپامین د بیا تنظیم کیدو؛ کبدی شفایږي که څښل بند شوی وي؛ مغز حجم پیل کوي چې زیات شي د اندازه وړ alcohol) الک) مغزي کمیدل لامل ګرځي چې په هوشمنۍ کې بیرته	دا هغه وخت دی چې بې هوښۍ احساس کول د یو څه په توګه پیل کیږي، نه یوازې د یو څه د نشتوالي په توګه. مغز ځان بیا جوړوي په کې لیدل کیدی MRI ډولونو چې شي. اوسني کار د راتلونکي لس کلونو کیفیت ټاکي.

	عادي شي).		
د ۱۲ څخه تر ۲۴ میاشتو پورې د ببرته جوړ شوي مغز کې، هغه بدلونونه لیدل کیږي چې د مزمن شرابو څښلو له امله رامینځته شوی و، او دا بدلون قابل اندازې دی. دا یو له قاطع بیولوژیکي استدلالونو څخه دی چې د پایښت لپاره اړین دی.	نردې عادي عاطفي تنظیم، فکر، او خوښ؛ د وخت په مخ کې اغیزې لرې وي؛ عموماً هغه ځایونه چې پدیده راپورته کیږي، اصلي خوښي د بې هوشی ژوند ته لاسرسی لري.	د مغز حجم په پراخه کچه ببرته عادي شوی؛ ګابا او ګلوټامیټ سیستمونه عادي شوي؛ ډوپامین او سیروټونین د عادي حالت ته راستون شوي؛ د جګر روغتیا په زیاترو کې چې سیروز نه لري، تر ډیره حده ببرته راخیستل شوې.	میاشتې څخه ۶ تر ۲۴ میاشتو او زیات پورې.

۳.۳ — د درملنې وروسته د بد حالت سندرم lohol الک.

⚠ PAWS د پیریودونو ممکن تر ۲ کلونو پورې دوام ولري. دا بیا ځنډ نه دی. دا عصبي بیولوژي ده.

د بیا جوړېدو په دوره کې، د وروستیو عوارضو سندرم خورا اوږده وي او کولی شي شدید وي. الک هغه GABA او glutamate سیستمونه چې په اوږدو کلونو کې ناموازن وو، ساده نه عادیږي او عادي حالت ته نه راځي - دوی د بیا رغیدو په دوره کې ټیټ او لوړ کیږي، چې له امله یې د اندیښنې، غم، خوب نشتوالي او هوسا احساسات پیدا کیږي، کوم چې کولی شي د لومړي ځلګیو عوارضو سره ورته وي.

اکثراً د لاندې شیانو له امله پیل کیږي: ستونزه، بد خوب، ناروغ، غم، شخړه، لوړ قند لرونکي PAWS کې ژنکاټ چې د لوړ خطر وړ دی، هغه په GABRA2. خواړه، کافین، او الکولي سره مخالفت شدید او اوږده اغیزه لري.

تشدې پیل شي: د لومړي پروتوکول (پناه) ته راستون شئ، چې په اصلي کتاب کې دی. PAWS کله چې میګنیسیم اندازه زیات کړئ. خپل ملاتړ شبکې سره اړیکه ونیسئ. دې تشدې څخه د دې شواهد نښه نه ده چې بیا رغیدنه کار نه کوي. دا عصبي سیستم تنظیموي، ناکام نه شي.

د څلورمې برخې: بیولوژیکي بیا رغونه.

پکې خلل راوړی ohol‌دا برخه د پنځو سیستمونو همغږې بیا رغونې ته ځانګړیږي چې الک: توازن، ډوپامین، سیروټونین، اپیوئډ/اندورفین سیسټم، او میتایلیشن بنسټ چې ټول GABA/glutamate نیوروټرانسمیټر تولید لپاره زمینه برابره کوي. دا د ترتیب سره کارېدونکي هدفونه نه دي - دوی په ورته وخت کې رارسیدل کیږي، او ترتیب د ستونزې د خپلو جینوم کوډ او کینیکل وضعیت پراساس ټاکل شوی دی.

دا په دې اړه د خپل طبیب یا فارمیسیستان سره مشوره وکړئ چې دا کار پیل کړئ، په ځانګړې توګه هغه وخت چې جګر ته زیان وي، کوم چې الکولیستو بیا رغیدو کې عام دی. ځینې زیږتیاوي جګر ناروغیو کې منع دي.

۴.۱ — د اضطراري تغذیې ترمیم.

د سنتوریون - بدن ډاډه نه وه، خو څښل دوام وموند.

د مزمنې او شدید الکولي استعمال یو ځانګړې تغذیوي کړکیچ رامینځته کوي چې باید له نورو ټولو څخه مختړي حل شي، څو چې د بیا جوړونې لپاره کارول شوي سپلیمنټونه موثره وي. پریښتنې مغز نشي کولای خپل ځان ته اړین کیمیاوي توکي تولید کړي چې چیرې هغه مواد نه وي چې ورته اړتیا لري. دا مواد نشي کولی په مناسب ډول بدل شي که چیرې د مرستې مواد شتون نه لري. د مرستې مواد په منظم ډول د کلونو راهیسې الکولي استعمال له امله ویجاړ شوي وو.

غذایي عنصر	ترتیب درجه	ټاکل شوی مقدار	د الکولي بیا رغونې په اړه ځانګړې پوښتنې ته ځواب ورکولو لپاره، زه اړتیا لرم چې د دې پوښتنې په اړه نور معلومات ترلاسه کړم.
تایامین (ویتامین بی۱).	بې ځایه. ورځ لومړۍ.	ملي ۵۰۰-۱۰۰ ګرامه ورځې ته.	الکohol، ورنیکه انسیفالوپیتي مخنیوی. الک تیامین جذب کې خنډ رامینځته کوي - شدید کمښت د بې پرتو عصبي زیان لامل کیږي. که کوم ډول وارونه، حافظه مشکلات، یا سترګو حرکت کې غیر معمولي حالت شتون ولري، نو د ژر تر ژوره درملنې لپاره لوړ مقدار تیامین پامل کړئ - دې ته لاړ (IV) په مستقیم رګونو شئ. د نورو ټولو لپاره: شفاهي تیامین د بیا رغیدو لومړۍ ورځې کې ترټول مهم سپلیمنټ دی.
منیزیم ګلیسینیت.	بې کچې — لومړۍ ورځ	ملي ۶۰۰-۴۰۰ ګرامه ورځنې.	د ادرار څخه د میګنیشیم له لاس الکohol ورکېدو په کلکو توګه زیاتوي. میګنیشیم کمښت د تشنج حد، د زړه عدم انتظام خطر، اندیښه او بې هوشۍ ته وده ورکوي - چې ټول د بیا رغیدو کې لوړ شوي الکohol یوازې په دې. د غوړه جذب او عصبي اغیز لپاره ګلیسینیت شکل کاروئ. د سهار او ماسخټیلو وختونو کې د درمل مصرف ویشئ.
کمپلکس B- (کامل میتایلیشن شوی).	لوړوالی - لومړۍ ورځ.	ب ټولیز ب کمپلکس، میتایلیډ شکلونو سره.	الکohol ټول B ویټامینونه کموي: B1، B2، B3، B5، B6، B9، او B12. د B- کمپلیکس کارول چې په کې میتیلیټ شوي شکلونه شامل وي (میتل کوبالامین، میتلفولیټ) - نه

سیانو کوډلامین یا فولیک اسید. کم شوی میتیلینیشن سیستم نشي کولی غیر فعال شکلونو بدل کړي.			
په ځانګړي ډول فولات کموي، او الکohol MTHFR-variant معیاري فولیک اسید د میتایشن ضعف ته هیڅ حل نه وړاندې کوي. انزیم MTHFR په بشپړ ډول د 5-MTHF څخه راستنۍ او مستقیم فعال فولات د نوروټرانسمیټر تولید لارو ته چمتوالیږي. ډیری وختونه دا د مزاج په ښه کولو کې څرګند اغیز منځل کیږي، چې له ۱ تر ۲ ورځو پورې احساس کیږي.	۴۰۰-۱۰۰۰ میکروګرام په ورځ کې.	لوړوالی - لومړۍ ورځ	5-MTHF (د ل-ای مېتیلفولیټ).
په ثابت ډول زینک کموي. زینک د الکohol ریسپټرونو د فعالیت، ډوپامین تولید، GABA مقاومت او ټپي د شفا لپاره اړین دی. الکohol څخه بیرته راستنیدل دا ټول سیستمونه یوځای فشار لاندې راولي. زینک هغه معدنیزه توګه ده چې د دې څو-سیستم ترمیم لپاره زمینه برابره کوي.	۲۵-۳۰ ورځې ملي ګرامه، خوړو سره.	زیږ - لومړۍ ورځ	زینک
ډیر څښونکي عموماً په ویټامین ډي کې کمښت لري. D3 جین څرګندیدل، مزاج، ترکیب تنظیموي GABA ایمون سیستم او لخوا حرکت شوې D3 ډاډه کوي چې K2 کلسیم رګونو پر ځای د خوبونو ته لاړ شي. دا په غوړو لرونکي خواړو سره واخلئ ترڅو جذب وشي.	۵۰۰۰-۳۰۰۰ آی یو ډی ۳ + ۱۰۰ میکروګرام کې ۲ ورځې.	اونیزه - لومړۍ اونۍ	د ویټامین ډی 3 + کی 2
د الکولي له بندیدو څخه د اکسایډیټیو استرس سره مبارزه کوونکي قوي ضد اکسایډ. همدارنګه، دا کولاجن تولید، مقاومت، او ډوپامین تولید (ډوپامین بیټا-هیدروکسیلاز لپاره کافاکټر) ملاتړ کوي.	۵۰۰ څخه تر ۲۰۰۰ ملي ګرامه ورځې، وېشل شوې.	معتدل - اونۍ ۱	د ویټامین سي
شربت د تښتي احساس کموي او بې ګټې کالیبرې لري چې پروټین ته ځای ورکوي. کم شوي امینو اسیدونو زیرمه، پرته له دې چې کومه مرستیال موجود وي، نشي کولای عصبي انتقالونکي رامینځته کړي. پروټین خام مواد دي. هرمهال کې ۳۰-۵۰ ګرام هدف ولرئ. تخمګانې، مچې، مرغۍ، یوناني زردپرو، او نباتاتی پروټین. که د تښتي احساس کم شي، د پروټین شیک مناسب دي.	ورځې د بدن وزن په هر پونډ کې 0.8–1 ګرام.	زیږ - لومړۍ ورځ	پروټین او امینو اسید ملاتړ.

۴.۲ — ګابا سیستم د بیا رغونې لپاره.

د سنټوریون په نامه: هغه بریکینګ سیستم بیا رغونه چې کلونو راهیسې غچ شوی و.

سیستم د زیږون له لارې هغه ډول نه رامینځته کیږي لکه څنګه چې ډوپامین (GABA) جی ای بی اې ریسیپټر (GABA) سیستم د مخکینیو موادو په واسطه یو څه ملاتړ ترلاسه کولی شي. جی ای بی اې تشدید یو جوړښت جوړونکي پروسه ده چې له ځانګړنې او وخت سره پیښیږي. هغه څه چې سپلیمنټونه

کولی شي ترسره کړي، د شرایطو ملاتړ دی چې اجازه ورکوي دا تشدید په خوندوره او مؤثره توګه مخکې لاړو شي.

په ګابا بیا رغون کې رول.	زمان.	دوز	ملحقه / د مخکینۍ خبرو تر څنګ
ملاتړو GABA تر ټولو مهمو سپلیمنټونو څخه یو. میګنیشیم یو مخالفت دی - دا ګلوټامیټ د NMDA زیان منلو کموي - او دا د GABA ترکیب لپاره اړین دی، او دا د ریسیپټر عملکرد ملاتړ GABA-A کوي. دا په همغږي ډول د ګلوټامیټ د عدم توازن له GABA/ دواړو خواوښو سره مبارزه کوي. هیڅ بل واحد سپلیمنټ نشته چې د الکohol له تعویض څخه د عصبي سیستم لپاره غوره وي.	سبا او ماسه.	300-400 ملي ګرامه عنصر.	منیزیم ګلیسینیت (تکرار شوی)
او ګلیسین زیاتوي؛ د الفا مخ GABA مطلق حالت ته وده ورکوي. هیڅ ډول آرام کوونکي نه دی. دا هیڅ ډول عادت نه راولي. دا ریښتینی آرام چمتو کوي پرته له دې چې سره موازي benzodiazepines بیا رغونې ohol وي، کومه چې په الک کې خورا مهمه ده، ځکه چې benzodiazepine بدله کول د بیا ټینګار یو ثابت خطر دی.	ضرورت په اندازه، په ځانګړې توګه د ماسټر پروګرام لپاره (PM).	200-400 ملي ګرامه	ایچ-تینین
ټورین یو ډول امینه اسید دی چې د په څیر عمل کوي او د GABA ریسیپټرونو باندې اغیزه GABA-A په پراخه کچه ټورین ohol کوي. الک له درملنې سره، ohol کموي. د الک ټورین د زیان من کود د اندیښنې او کبده د (withdrawal) خوندیتوب لپاره څېړل شوی دی او مثبتې پایلې لرلې دي. دا یو دوه اړخیز سپلیمنټ دی: هغه عصبي سیستم آراموي او همدغه شان کبده خوندي کوي.	د خوړو سره.	۵۰۰-۲۰۰۰ ملي ګرامه ورځې ته.	تاورین
او سیروټونین ریسیپټر GABA دا حساسیت کموي. د لوړ مقدار د انسټول شواهد شتون لري چې دا د لپاره ګټه لري - OCD اندیښنې او دواړه په الکولو څخه بیرته راستنیدو کې عام دي. دا د انسولین سیګنینګ لارې ملاتړي کوي چې الکول له امله رامینځته شوي وینې شکر بدلون له امله اغیزمنې شوې وي.	ویشل شوي خوند د خواړو سره.	۲-۱۲ ګرامه ورځې ته (د اندازې زیاتولو سره).	اینوزیتول
یوازې ممکن په مؤثره توګه د GABA مغز او وینې خولې ته نه ویشل شي.	ماښام ښه وي.	250–750 ملي ګرامه	جی ای بی اې (سترې سپلنې په توګه).

په هر حال، د اړونځي GABA فعالیت GABA رسیپټرونه او د معدې د آرام□ لپاره مرسته کوي، او ځینې کلاینیکي تجربې د دې کارولو ملاتړ کوي په اندیښنې کې. Phenibut (د GABA ویراندیز نه دی (یو مشتق شوی - دا کاوتونکی دی او یوه اړونده توګه بل ځای نیسي GABA.			
جی بی ای ترانس امینیز د مخنوي کونکي په توګه کار کوي، چې د جی بی ای تخریب یې کموي او د شتون لرونکي جی بی ای مقدار یې ډیروي. دا یو کوچنی آرام□ اغیز لري. دا د ختکي یوه له خوندیو انتخابونو څخه ده چې د جی بی ای ملاتړ کوي او کوم خطر نه دی چې دې کارکوونکي یې په اعتیاد کې واخلي. دا د هغه میاشتن□ په جریان کې ګټه مندی لري کله چې اندیښنه لومړی ستونزه وي، هغه میاشتې چې ۲ څخه تر ۸ پورې دي.	ماښام ښه وي.	300 600 څخه تر ملي ګرامه تریاک شوی.	لیمون بالم عصاره (Melissa officinalis).

۴.۳ — سیروټونین او ډوپامین بیا رغونه.

سیستم ملاتړ شي، د سیروټونین او ډوپامین بیا رغونه GABA کله چې تغذیې اړخیزه ستونزه حل شي او له امله خراب شوي وو، او دوی ohol اصلي بیولوژیکي هدف ګرځي. دا سیستمونه په مزمن ډول د الک څخه بیرته ohol هغه بنډار دي چې د غم، احساس نه کولو، او د هڅې کمښت لامل ګرځي، کوم چې د الک راستنیدو کې بیا ځوریدو ته لاره هوارده کوي.

په اړه ځانګړي ohol د الک یادونې.	زمان.	دوز	مکمل
سرټونین د اوږدې مودې الکولي 5-HTP استعمال له امله کم شي. ۵ مستقیم مخکین جوړونکی دی. ۵ ملي ګرامه ته پیل وکړئ - که دا منل شوي وي، مقدار زیات کړئ. دې سره په ډاډه توګه SNRIs یا SSRIs ترکیب مه کوئ (سرټونین سیندورم خطر). که د مزاج لوړید له امله اندیښنه رامینځته شي، یې په سهار مه نیسئ. د ماسختېږي دوز سرټونین د میلانټونین په بدلولو کې مرسته کوي ترڅو خوب وشي.	ماښام - خوب ته د تللو ۳۰ دقیقې وړاندې	ملي ګرامه ۵۰-۲۰۰	5-HTP (سیروټونین مخکین□ توګه).
یو بدیل یا ملګرته ده - دا د 5-HTP د پرتله ستراسته کار کوي ځکه چې دا د نورو بدلونو ته اړتیا لري. ممکن د حساس کسانو کې د 5-HTP په پرتله کم عوارض ولري. د ترکیب، هر یو 5-HTP او ټریپټوفان یې په ټیټ مقدار سره، هغه کسان	ماښام، پروټین نه لرونکی.	500 2000 څخه تر ملي ګرامه پورې.	ایل-ټریپټوفان

لپاره یو انتخاب دی چې دوی ته معلوم شي چې یوازې یو یې خورا تحریکي وي.			
ډوپامین جوړونکې ماده. دا د الکولي بیا رغونې په بهیر کې، هغه کسانو لپاره ګټه لري چې د حوصلې او موټیوي کمښت احساس کوي؛ په ځانګړې ډول هغه کسانو لپاره چې کمښت DRD2 یا COMT "واریر"" لرونکي دي، چیرته چې ډوپامین ملاتړ خورا مهم دی. دا ماده د لومړۍ ورځې څخه وروسته کارول پیل کړئ، کله چې حاد فاز پای ته ورسېږي. دې مهکارئ MAOIs موادو سره.	سبا، پرته له پروټین څخه.	500 1500 څخه تر ملي ګرامه پورې.	L-ټایروسین / Naloxone
ډوپامین او سیروټونین تولید ته مستقیم ملاتړ کوي، او د دوی پروسې کولو لپاره د میتیلیشن لارې هم ملاتړ کوي. د الکولو له درملنې څخه وروسته د خفګان شواهد شتون لري. احتیاط: دا د بای پولر ګډوډۍ په ناروغانو کې منع ده؛ ممکن د مینیا لامل شي. د هر ډول درملونو سره د تعامل ووینئ. لږ مقدار کاروئ CYP.	سبا، د خوړو څخه لرې.	400 800 څخه تر ملي ګرامه پورې.	سام ای
ډوپامین او سیروټونین تعدیل؛ د بدخوالي ضد؛ ضد-تعب. یو کوچنی ضد افسردۍ اغیز، چې قوي ثبوت شتون لري. په ځانګړې توګه د اونزو ۲ څخه تر ۸ پورې ګټور، کله چې موتیویشن او انرژي ټیټ وي، مګر یوازې د مخکینۍ ترکیبه کافي نه ده. دا مهال د ورځې په وروستیو کې ونه اخلي - فعالونکي.	صبحانه	۳۰۰-۶۰۰ ملي ګرامه	رودیولا روسیا

۴.۴ — پروتوکول د جګر ملاتړ لپاره.

د سنټوریون - هغه ارګان چې هر قطره یې پروسه کوله، اوس باید شفایي شي.

⚠ که تاسو د جګر ناروغۍ، سیروز یا خورا لوړ شوي جګر د فعالیت کینونې لرئ، نو د هر ډول سپلمنټ کوډ په پیل کولو مخکې له دې چې خپل طبیب ته لاړ شئ. ځینې سپلمنټونه د جګر ناروغۍ په حالت کې زیان رسوي، که څه هم دوی په صحي جګر کې خوندي وي.

جګر ته ځانګړی رول.	زمان.	دوز	مکمل
NAC - ګلوټاثیون مخکین جوړونکی ګلوټاثیون ته وده ورکوي، چې د جګر لومړۍ آنټی اکسیدانت او سمونیزه کووونکي مالیکیول ده. الک ohol په شدید ډول جګر کې ګلوټاثیون کموي. NAC یو له هغو زیاتو ثابت شوي	سبا او ماسه د خواړو سره.	۶۰۰-۱۲۰۰ ملي ګرامه، دوه ځله په ورځ کې.	NAC (N- اسیتل سیستین)

ملګرونو څخه دی چې د جګر ساتنې لپاره کارول کیږي، او بل یې دا دی چې دا هم غوښتنې کموي د ګلوټامیټ توازن له لارې. دوه اړخیز عمل، خورا مهم.			
د خوړو سره.	ملي 420-140 ګرام، معیاري (70-80٪ سیلیمارین).	زیتون په غاړه (سیلی مارین).	
د هغه جذب لپاره، د خواړو څخه پرله پسې لرئ.	ستړي ورځې ته ۳۰۰-۶۰۰ ملي ګرام.	الفا-لیپویک ایسید (ALA).	د اوبو او چربو دواړو په توګه حل کیږي— د هغه برخې ته رسي چې نور اُنتی اکسیدانټونه نشي رسیدلی. E او ویتامین C دا ګلوتاثیون، ویتامین هم مهال ته بیا رغوي. دا د ایسیټالډهید سمیت جذب کموي. په ژین لرونکو ALDH2 ځانګړي ډول د لپاره مهم دي چې ډیر ایسیټالډهید راټولوي.
د خوړو سره	ورځنۍ ۲۵۰-۵۰۰ ملي ګرامه.	TUDCA (تاورورسودیوډی اکسیک اسید).	د مړه موادو یو مشتق چې خورا ښه د جګر ساتنې اغیزې لري - دا د جګر حجراتو کې د اندوپلازمیک ریټیکول د ستونزې او میتوکندریا د ناکامۍ کموي. په الکولي جګر ناروغیو کې نښې مخینه شوي دي. دا ګران دی، مګر د هغه کسان لپاره چې د جګر شدید اغیزې لري، د غور کولو وړ دی.
د خوړو سره	۱-۲ ګرام په ورځ کې	فاسفیټیډیل کولین	جګر د حجرو غشا لپاره اړین فاسفولیپید دی. الکohol جګر کې فیټایډی کولین تولید ته زیان رسوي. د سپلیمینټیشن ملاتړ د غشا بیا جوړولو، صفراو جریان او د جګر حجره د فعالیت په کچه مرسته کوي. دا هم کولین چمتو کوي چې د اېسیټیل کولین ترکیب لپاره اړین دی - دا د ذهني بیا رغونې لپاره مهم دي.

۴.۵ — د هوس د قطع کولو پروتوکول.

د سنټوریون په نامه: الکولي غوښتنې نه دي. دا عصبي پیښې دي.

الکولي موادو د مصرف له بندیدو څخه وروسته، هغه غوښونه چې په جسم کې رامینځته کیږي، لږترلږه درې بیلابیل عصبي بیولوژیکي لارې لري: ګابا کمښت غواښ (چې د اندیښنې له امله رامینځته کیږي)، ډوپامین کمښت غواښ (چې د تمایل له امله رامینځته کیږي) او اپیاډ/اندورفین کمښت غواښ (چې د

ټولنیز درد او تمایلو له امله رامینځته کیږي). دا پوهیدل چې کومه لاره فعال شوې، هغه ډول څنګه ځواب ورکړئ بدلوي.

craving ډول	دا څنګه احساس کیږي؟	تاوتو ځنډ.
جی بی ای کمښت لرونکي تمایل (دا الکولو د درملنې په جریان کې تر ټولو عام دی).	اندښنې له امله رامینځته شوي. عصبي سیستم یو خطر ایښی. الک ohol د خطرونو په کمولو کې مرسته کوي. تمایل هغه وخت رامنځته کیږي کله چې عصبي سیستم خپل ترټول ډیر مؤثره خطر کمونې لپاره غوښتنه کوي.	تنفس سمدلاسه وکړئ— د 4-7-8 واګس عصب فعالوي او اندازه وړ ګابا (GABA) چمتو کوي راحت. L-theanine 200mg. په مخ او لاسونو باندې سړه اوبه ورکړئ— د ډایو انعکاس فعالوي، سمدلاسه عصبي سیستم فعالوي. که نن ورځ یې نه وي اخیستې نو منګنیم (Magnesium) واخلئ.
ډوپامین کم له امله رغدنه.	سخت، ګرېز، بې خوشحالي. نړ ته رنګ نشته. هغه کارونه چې باید ښه احساس راوړي، داسې نه دي. تمایل هغه پاداشي سیستم دی چې د تحریک غوښتنه کوي.	لوړ شدت لرونکي سپورټ - ترټول چمتل سوداګر لامل ګرځي. سړه هوا (شاور یا غسل). د یوې هغه شخص سره ټولنیز اړیکې چې د هغه ملګرتوب ریښتینې ګټه راوړي. د خپلو طبیعي ګټو له مخې ترټولو مهمه کار وکړئ (د څلورم برخې ۶).
ډوډې/اندورفین غوښتنې.	تنه، احساساتي خپریش. د اړیکې یا راحت غوښتنې په لټه کې چې احساس کیږي له لاس ورکړل شوي ده. ډیری وختونه دا غلط فهمیه لري چې هغه د لپاره هوس دی، په حقیقت کې الک ohol هغه د ګرم او تړاک غوښتنه ده چې الک ohol تولیدوي.	مرسته وکړئ ترڅو داسې اړیکې رامینځته کړئ چې جسمي وي، که موکای وشي (لکه خوشحاله کول، لاس ورکول)، او لږترلږه کمه، غږ هم مهم دی. د دې تم لپاره ځان یوازیتوب ته مه راکشئ. سپورټ هم اندورفینونه خپروي. خوند. هر هغه فعالیت چې ریښتینی اکسیټوسین او اندورفین په ګډه تولیدوي: د حیواناتو سره لوبې کول، د یوې خوندي شخص سره جسمي اړیکه، د بل چا سره تیز حرکت.

د ۵ دقیقو د ترمې ختمولو لپاره لارښود -- په ترتیب سره عمل وکړئ.

1. پاسخ ورکولو لپاره معلومات شتون نلري.
2. چلولو د ۴-۷-۸ تنفس. څلور بشپړ دوري. هیڅ استثنا نشته. دا د هر ډول تږو لپاره لومړۍ نړیواله پړاو ده.
3. د ګابا تم لپاره، مناسب سپلمنت واخلئ: منګنیسیم + ال-تینین. د ډوپامین تم لپاره، ال-ټایروسین یا روډیولا واخلئ (که چیرې دا سهار وي او تاسو یې تر اوسه نه دي اخلي). هیڅ یو د 1-2 ګامونو پر ځای نشي کیږي - دوی هغه څه ملاتړ کوي چې ستاسو بدن دمخه کوي.
4. ځکه چې د هوساوالی سرکټ ته د تحریک چاپیریه اړتیا ده. ځای بدل کړئ، هغه څه بدلوئ چې ستاسو په لید کې دي، بهر تلل.
5. اړیکه ونیسئ. یوه پیغام ولیکئ یا ټیلیفون وکړئ. د دې لپاره نه، چې په اړه خبرې وکړئ د هوسا احساس سره—بلکې یوازیتوب څخه لرې اوسئ. یوازیتوب هغه چانس دی چیرته چې الکولي هوسا عمل کوي.
6. طبیعي تمکې ته اړتیا ده. د څلورمې برخې له مخه، هغه څه چې ترټولو قوي وي او سمدلاسه شتون لري. تاسو د بدلون تمرین کوئ - نه یوازې مقاومت، بلکې بدلول.

7. ډیرکونکی، ډول، شدت (۱۰-۰)، عمل، پایله. ثبت شوې غوښتنې د معلوماتو په توګه کار کوي. معلومات د اغیز لپاره زمینه برابره کوي.

۴.۶ — پر پیټایډونو د ملاتړ لایه

دا پیټایډونه د ګابا سیستم بیا رغوني، عصبي سوزش کمولو او جګر ترمیم لپاره مهم میکانیزمونه لري. ځیرنیز مرکبات دي - د ډاکټر سره مشوره اړینه ده.

پیپټید	الکولیستانو څخه د بیا رغون مکانیزم.	زمان.	د.
BPC-157	د معدې او مغز تر منځ اړیکې بیا جوړول؛ عصبي انعطاف؛ د ډوپامین او سیروټونین تعدیل؛ ضد التهاب؛ په ځیرنیزو نمونو کې مستقیم کبدی محافظت.	لومړۍ ورځ او بیا په ورځنۍ توګه.	په ببرته راځي ohol د الک BPC-157 کې ترټولو مهم پیټایډ دی، ځکه چې دا له دریو بنستو ohol هم مهال د الک زیانونو سره مبارزه کوي: د معدې خواله (د معدې سریز)، د ډوپامین-سیروتونین سیستمونه او جګر. شفوي استعمال مناسب دی او ممکن د معدې په ښه کولو کې غوره وي. د معدې او مغزو ترمنځ اړیکې ته بیا راغونډ کول ممکن یې ترټولو مهم کار ببرته راځي کې ohol وي په الک.
سلنک	جی ای بی اې (GABA) او سیروټونین تعدیل؛ د اندیښنې کمونکي، مګر بې ځنډېدلو؛ د اندیښنې کچه راټیټوي پرته له دې چې اغیزه ولري.	د ۱-۸ اونۍ — د اندیښنې لپاره، په اړتیا سره؛ که چیرې ګابا (GABA) غوښتنه غالب وي، ورځنۍ.	سلنک په الکولیستو د بیا رغیدو کې GABA خورا مهم دی، ځکه چې کمښت له املې د اندیښنې احساس مخنیوی کوي او دا لامل ګرځي چې شخص د نشې ته اړتیا ولري او بیا هم هغه کار وکړي. سلنک دا ستونې په هغو دواړو برخو کې حل کوي چې دوا لپاره benzodiazepines خطرناک دي. دا دوا هیڅ ډول آرامۍ نه راولي او عادي استعمال سره یې عادت نه کیږي. دا دوا له ټېرې لارې (intranasal) څخه ورکول کیږي.
ایپیټالون	خوابي جوړښت؛ پینئال لاره؛ ټېلومیر خوندي کول؛ د ورځې او شپې ریتم عادي کول.	د ۱-۴ اونۍ — ۱۰ ورځنۍ دوره، بیا د اړتیا په صورت کې.	شربت بندولو وروسته، خوب د ستونې په توګه څو اونۍ یا میاشتې دوام کوي. ایپیټالون هغه غدې پیځ لاره ملاتړوي چې شربت (pineal) یې اوږدمهالې ډول ځپلې ده. دا همدارنګه د رغیدنې په لومړي مرحلو کې، د اکسیډیشن له املې د حجرو ته درملنه کوي.
تیموسین بیټا-۴ (TB-500)	د سوزش کمونې؛ نسج ترمیم؛ د جګر فیبروز کچه راټیټول په ځیرنیزو نمونو کې.	د لومړیو دریو میاشتو لپاره، که د جګر اغیزې پراخې وي.	دیرې مودې د الکولي له املې زیانمیتل شوي کبده لرونکي کسانو لپاره، چې TB-500، په کې فیبروز شتون لري په ځیرنیزو نمونو کې ستونیزې اغیزې لرلې دي. دا موضوع د ډاکټر مسؤلیت دی، ځکه چې کبده ناروغۍ خورا پیچلې وي. دا لومړنۍ درملنه نه ده،

مګر د دې په اړه ډاکټر سره مشوره کول مناسبه ده، هغه ډاکټر چې ستاسو کېده د بیا رغیدو لپاره کار کوي.			
د اندازه شوې ذهني الکohol کمزوري او مخې د مغزي قشر کمښت لامل (prefrontal cortex) تشویقونکي BDNF د Semax کیږي. اغیزې، هغه عصبي ترمیم ته ملاتړ کوي چې په هوښیارۍ دوره کې رامینځته کیږي. دا خورا مهم دي د هغو میاشتو لپاره (۱-۳)، کله چې ذهني او موټیوي کمزوري وي.	د دوېمې اونۍ راهیسې	د کچې پراخت؛ BDNF ذهني ترمیم؛ مخکینۍ قشر ملاتړ؛ ډوپامین او سیروټون تعدیل.	سمکس

د ۵مې برخې -- د خوب بیا رغونې.

تاسو ته خوب نه درکوي. یوازې ستاسو په جسم باندې اغیزه ohol دسنټوریون. الک کوي. دا دواړه شیان یو ندي.

الکohol استعمال د ستونزې تر ټولو عامو او ترټولو خطرناکو باورونو څخه یو دا دی چې الکohol له الک سادګی رامینځته کوي - ګړندی له هوښی څخه ورکیدل. دا خوب نه ohol خوب ته مرسته کوي. الک خوب کموي، خوب ته بڼه ورکولو ته زیان رسوي، عمیق خوب REM رامینځته کوي. دا په پراخه کچه تجزیه کیږي الکohol کموي او د شپې دویمې برخې کې بیا بې هوشۍ رامینځته کوي، ځکه چې الک.

د دې پایله دا ده چې کلونه تر شا "څنګه خوب ته لاړ شئ" داسې دماغ رامینځته کوي چې هیڅکله هم په حقیقت کې خوشحاله او ترمیم کوونکي خوب نه دی درلودلی، پداسې حال کې چې شراب څښې - او اوس، په لومړي بیا رغون کې، هغه ستونې سره مخ دي چې مطلق خوب نشي کولای ځکه چې آرامووونکي میخانیک له منځه تللې ده او دماغ د کلونو راهیسې طبي خوب پیل کولو پروسه تمرین نه ده کړی.

شربت بندۍ په دوره کې خوب د بیا رغولو یو له تر ټولو مهمو او کم ارزښت لرونکو اړخونو څخه دی. بې هوشی یوه مرسته ده چې ډیری کسان د لومړیو کې بیا شربت پیل کولو لپاره یادوي. دا هم د بڼه والي لپاره یو له خورا اغیزمنو هدفونو څخه دي، کوم چې په لاندې سپیمینټ او چلند کوډ کې ذکر شوي دي.

- ملاتونین (۰.۵-۱ ملي ګرامه، د پوستکي لاندې، د هدف د خوب وخت څخه ۳۰-۶۰ دقیقې وړاندې) - ټیټ مقدار د لوړ مقداره ډیر مؤثره دی؛ لوړ مقدارات د ورځې او شپې ریتم کې بدلون راولي.
- د ملاټر کوي، د GABA منیزیم ګلایسینیټ (۳۰۰-۴۰۰ ملي ګرامه، خوب ته یو ساعت مخکې) — ګلوټامیټ زیان کموي، او د بدن اصلی تودوخه ټیټوي.
- ګلایسین (۳-۵ ګرم، خوب ته د تللو مخکې ۳۰ دقیقې) - دا جسم ته د تودوخې کچه کموي، چې په توګه کار کوي او NMDA اصلي فزیولوژیکي خوب پیلونکی دی؛ همدارنګه GABA-glutamate د متوازن کولو کې مرسته کوي.
- L-Theanine (۲۰۰-۴۰۰ ملي ګرامه، ماسختک). د الفا موجونو ته وده ورکول، هغه ستونزې کموي چې د خوب له پیل څخه مخه نیسي.
- 5-HTP (۵۰-۱۰۰ ملي ګرامه، ماسختیا کې) — د سیروټونین مخینه چې تلومښن په کې تبدیل کیږي؛ دا هم مزاج او هم خوب ملاټر کوي.
- فاسفوټیډیل سېرین (۱۰۰-۲۰۰ ملي ګرامه، ماسه): د ماسې کورتیزول کموي؛ د اوږد کلونو محور په بد حالت کې وي چې کورتیزول زیاتوي او خوب ته رسیدل منع HPA شربت له امله د کوي.

د خوب جوړښت پروتوکول ۱۷

لومړی ګام: د خوب پاکوالي
* ټول الکولي مواد له منځه یوسئ. دا په دې معنی ده چې هیڅ ډول الکولي نه کاروئ، حتی د پکو لپاره یا واش ونه کاروئ. کوچنۍ مقدار هم کولی شي د سکرو لپاره. همدغه شان، هیڅ ډول الکولي لرونکي ما د انعامات سیګنال تحریک کړي او د خوب په جوړښت کې خنډ رامینځته کړي، په ځانګړې توګه د ببرتې تریاکو په دوره کې.

بیا رغونه REM دوه: د
* بیا رغونې له امله دي. دا یو طبیعي پروسه ده او د REM هغه تیز خوبونه چې تاسو یې لیدلي یا، د شفای یوه برخه ده، نو هڅه مه کوئ چې دا وځنډوئ.

دردیم: ثابت ژوبین
* هڅه وکړئ چې په منظم ډول خوب وکړئ. حتی که تاسو نشئ خوب کاوه، په همدې وخت کې پیاده شئ.

څلورم: د خوب چاپیریه
* ډاډ ترلاسه کړئ چې ستاسو خوب ځای مناسب دی. هغه سړه، تور او چپ وي.

پنځم: د ورځې فعالیت
* ورځ تر څنګ فعال ومینئ. سپورټ وکړئ، په مستقیمو کې ووګرځئ او نور فعالیتونه وکړئ.

ششم: د آرام ټیکنیکونه
* که تاسو ستونې لرو خوب کولو سره، د آرام ټیکنیکونو کارول هڅه کړئ، لکه تمرین یا درملي ماساژ.

اووم: متخصص مشوره
* که ستونزې دوام لري، له یوې مسلکي ډلې څخه مرسته وغواړئ.

وموږ GABA دولتې ۶ — د اعتیاد انتقال: خپل.

چې الکولي بیا رغون ته تطبیق شوی دی C-28 د سنچوریون - سنچوریون پیپر.

لږترلټه درې بیلابیل عصبي کیمیاوي حالتونه رامینځته کوي، چې دا د دې پر بنسټ چې څنګه، کله الکohol او ولې یې کارولی شئ. هر یو دې حالت باید د طبیعي وسایلو په واسطه بدل شي، چې کوم چې ستاسو لپاره ټول مالونه نه غواړي.

په حقیقت کې څه چاره درلوده؟ الکohol د

د طبیعي جایګی جوړونې ارکیټیکچر.	عصبي کیمیا.	دنده.
تنفس تمرین (ورځنۍ، بې ځانګړې). تأمل - هغه تفکر عمل چې داخلي ګابا سیستم رامینځته کوي، په دې چې د بهرني سرچینې نه ګټه واخلي. سړه هوا (وروسته آرامۍ تولیدوي resuد ست). طبیعت. منیزیم. دا تمرین ورځنۍ او ټول عمره دی - نه د ځانګړي حالاتو لپاره.	تقویت کول - (GABA) جی ای بی اې هغه اخطار سیستم خاموش الکohol کړ چې د بندیدو سیند نه و. د "Sage" لپاره، کوم چې په مستمر ډول لوړ کچې د ستونزې کیمیاوي مواد لري، دا تر ټولو قوي راحت و چې شتون لاره.	پریشانۍ کمول / عصبي سیستم آرام کول.
په الکohol دومره چې ممکن وي، د خیر طبیعي ډول بې دریځ نه شئ. هدف دا دی چې ریښتیني اړیکي جوړې کړئ چې کومې اړتیا نشته چې د بې دریځۍ له مخې رامینځته شي. دولس ګامونو ټولنې، کوچنۍ ډلې، او په خپله کې بې ټولنې. فزیکی تماس (امن او موافق) اکسیټوسین خوشبو کوي. خدمت کول - نورو سره مرسته کول - هم مهرباني او احساسات یوځای تولیدوي.	اندورفین خوشبدل + ټولنیز محدودیتونو د ځان‌پوهۍ خنډ الکohol کمووالی. الک کې او ګرمي، پرمختګ او د تړاو احساس رامینځته کړ.	اجتماعي آسودګی او اړیکې.
ډوپامینیرۍ او اپیوډ سیستم فعال کول. الکohol خوشحالي راوړي، په ځیرکه د لومړیو مرحلو کې. دا حقیقت دی. دا یو واقعي عصبي کیمیاوي پیښه وه.	ډوپامینیرۍ او اپیوډ سیستم فعال کول. الکohol لاندې خوشحالي راوړي، په ځیرکه د لومړیو مرحلو کې. دا حقیقت دی. دا یو واقعي عصبي کیمیاوي پیښه وه.	لذت او پاداش.
د مراسم په عین وخت او ځای کې بدل کړئ، مګر د موضوع بدلون راوړئ. یو غیر الکولي مراسم مشروب (چکه لرونکي اوبه، سبزی چای، غیر الکولي کوډ). لنډ انتقال مراسم. مغز ته اړتیا ده چې دا سیګنال ترلاسه کړي؛ هغه الکول نشي چې دې سیګنال کې وي.	د کار وروسته څښل په لومړۍ سترګه کې د فارماکولوژي نه و. دا یوې پیغام ورکولو لپاره وه: ورځ پای ته رسېدلې، استراحت اجازه لري، او کار بندېدو شي.	د انتقال مراسم او د آرامې اجازه.

څخه بيرته راستنيدو لپاره alcohol طبيعي ګابا جوړښت د الک.

د سينټورين په نامه پروژه: د هغه داخلي تريخ سيستم جوړول چې نشه مواد يې چلاوه.

سېج د بيا رغونې په اړه، او الکولي څخه د خلاصيدو په اړه، چې عموماً سېج يوه کيسه ده، دا اړين دي چې هغه ژوند جوړ کړئ چې کافي آرامي احساس وکړي، د خپلواړو وسيلو له لارې. دا د تحريک لرې کولو نه ده. دا د يو قوي داخلي تنظيم سيستم رامينځته کول دي چې د کار کولو لپاره هيڅ موادو ته اړتيا نشي.

- هره ورځ د فکر کولو يوې تمرين ته لږترلوسه ۱۰ دقيقې ځان وقف کړئ. دا نه چې غواړئ، بلکې داسې يو څه ده چې بايد وشي، يوه اړينه بيولوژيکه اړتيا ده. دا هغه څه دي چې داخلي ګابا ټون يې بدلوله. د "دروما ريکوری" پروتوکول 04 په اصلي کتاب کې alcohol جوړوي، کوم چې الک تشريح شوی دی.
- هرويزه تمرين، په اوږه کې لږترلايه څلور ځله. د دوړو له امله زيانميت شوي مغزونو لپاره، د خپرول، اصلي عصبي ترميم ميکانيزم دی. د BDNF پايښت لرونکي هرويزې تمرين څخه د اندورفين خپرول په ورته وخت کې د اپيويډ/اندورفين سيستم ته ځواب ورکوي. دا د ژوندانه مشوره نه ده - دا ترټولو قوي غير درملي مداخله ده چې شتون لري، کومه چې د الک alcohol څخه بيرته راستنيدو لپاره کارول کيږي.
- حالت دی - په يو سخت GABA د ژورې کچې سره تخليقي عمل. د جريان حالت د طبيعي فعاليت کې بشپړ تمرکز د انديښنې مينځته آرام راوړي، نه د کيمياوي سرکوب له لارې، بلکې د بشپړ توجه له لارې. ليکل، موسيقي، بصري هنر، پخلی کول، جوړول. ژوره تر پراختيا غوره ده.
- ريښتينې ټولنې. دا يوه نمايشي ټولګه نه ده. او دا د ټولنيزو رسنيو ټولګه هم نه ده. په شخصي توګه د هغه خلکو سره اړيکې چې ستونزی ته پوهيږي، داسې خلک چې تاسو يې واقعيت پيژني، کول اختياري دي. هغه اندورفين او اکسيټوسين سيستم (چاپ) "mask " او داسې خلک چې هلته فعالوي، په ځانګړې ډول دې ته ځواب ورکوي. د بارو ګامونو ټولنې د ډيری کسان alcohol چې الک لخوا وړاندیز شوي پروټوکول 04 او پروټوکول "Compendium" لپاره دا فرصت برابروي - او د 08 په پراخه توګه د بيا رغونې د ټولنيز جوړښت په اړه خبره کوي.
- طبيعت سره اړيکې په منظم ډول د يوې مداخلې په توګه. دا يوازې اتفاقي نه ده. لږترلوسه ورځنې ۲۰ دقيقې. د ښېرته رغيدونکي عصبي سيستم د کورتيزول کچه په طبيعي چاړه کې اندازه کيږي، هغه ډول چې په ښاري يا داخلي ځايونو کې نه وي.
- خدمت. د بل چا په ژښتيا سره مرسته کول هم هغه وخت فعالوي، چې ګټې، تړار او معناګاني سرکټونه يوځای فعال شي، او دا احساس ورکوي چې تاسو نړۍ کې ګټه مندي لرو، هغه څه چې له alcohol پې ځينو برخو کې توليدولی وه. ډيری هغه کسان چې د اوردې مودې الک alcohol الک تاوتريخوالي څخه بيرته راغلي دي، وايي چې خدمت ترټولو معتبر سرچينه ده، چې دوی يې د پايښت احساس لپاره موندلې ده.

د کوډ ۷ — د ریکوری کرنل په کارولو: ستونیز پروتوکول نقشه.

فاز	پروتوکولونه	په لومړي څایه تمرکز وکړئ.	په اړه ځانګړي یادونې الکohol د.
طبیعي سمومون (د ورځې ۰ څخه تر ۷ پورې که جسمي توګه د موادو پر استعمال ټولې وي).	طبیب.	بقا. د مهارو مخنیوی. طبي معالجه.	د ریکوری کرنل فریم ورک دلته پیل نه شي. طبي سمون دلته پیل کیږي. کله چې په طبی ډول مستحکم شئ، بیا دې لاربښود ته راستنیدي او د بیولوژیکي بنسټ فاز څخه پیل وکړئ.
بایولوژیکي بنسټ (لومړۍ ورځې تر ۱۴ ورځې پورې).	پروتوکول ۰۷، پروتوکول ۰۹، پروتوکول ۱۷، پروتوکول ۱۸	عاجل تغذیه، تیامین، میګنیشم، خوب، د معدې ترمیم.	ثایامین په لومړۍ ورځ. منګنیم په لومړۍ ورځ. دا اختیار نه B بشپړه کمپلکس په لومړۍ ورځ. دا اختیار نه B بشپړه دي. کمزوري سیستم نشي کولی بیا رغونه پیل کړي پرته له خپلو اړتیا وړ توکو څخه. پروتوکول ۱۸ (غذا) او پروتوکول ۰۹ (د معدې-مخي محور) د الکولو د بیا رغونې لپاره ترټولو مهم لومړۍ برخې پروټوکولونه دي.
ژینومي نقشې کول (د لومړیو ۴. اونۍ).	د برخې ۱۵ (ټولګه)، پروتوکول ۱۱، پروتوکول ۱۲	GABRA2 اړیدو، نالټریکسون لپاره OPRM1 لاربښود، COMT تشریح، MTHFR.	د GABRA2 لوړ خطر لرونکي ډول او OPRM1 A118G د الکohol په خوشحالي کې دوه ترټولو مهم ژنیاتي پایلې دي - دوی په مستقیم ډول طبي درملنې پربښودو ته اړتیا لري (مناسبت naloxone د مهارۍ څارنه، د لومړی ممکن وکړئ ازموینه وکړئ).
جی بی ای (GABA) سیستم ترمیم (د لومړیو ۱۲ میاشتو لپاره).	پروتوکول ۰۴، پروتوکول ۰۱ د هوسا کمولو لپاره، د دې لاربښود د ۴.۲ برخې.	جی بی ای (GABA) تکمیلی ترکیب، تنفس تمرین، تفکر تمرین، د اندیښنې جوړښت.	برخلاف د محرک یا کانابیسو بیا رغونې، د GABA سیستم ترمیم په الکohol بیا رغونه کې لومړی بیولوژیکي هدف دی - دا هغه سیستم دی چې تر ټولو زیانمن شوی دی او هغه سیستم دی چې د دې کمښت له مخې خورا مستقیم ډول د بیا څوریدو لامل کیږي. نور ټول څه په دې سترکت کې رامینځته کیږي.
طرز عمل او محیطي معمارۍ (د دویمې تر بارومې اونۍ پورې).	پروټوکول 02، پروټوکول 05، پروټوکول 06، پروټوکول 08، پروټوکول 13	عادت د انتقال مخنیوی، چاپیریال بیا رغونه، د محرکونو نقشه جوړول، ټولنیز معمارۍ.	ته د بدلېدل benzodiazepine الکُولي څخه ترټول په طبي لحاظ خطرناک کوډ بدلېدل دي په بیا رغیدو کې. پروټوکول 02 باید فوري ولولئ شي. کانابیس هم عام دی هغه څوک چې عصبي وي او الکولي مصرفوي. د دې خطرونو نومونه په څرګند ډول یاد کړئ مخکې له دې چې دا وشي.
جګر او جسمي بیا رغون (د لومړیو ۶ میاشتو).	پروټوکول ۰۷، پروټوکول ۱۸، جګر ملاتړ کوډ (د څېړه ۴.۴)	جګر د فعالیت څارنه، سلیمارین، NAC، فاسفاتیډیل TUDCA، کولین.	بیا کتنه په یو (LFTs) د کب د کاري ازموائنو میاشت، دریو میاشتو او شپږو میاشتو کې وکړئ کله چې تاسو بې هوښیاره یاست. کب بدن کې له نورو ارګانونو څخه یو دی چې خورا ښه د بیا رغیدا وړتیا لري - حتی د پراخې زیان سره هم، که چیرې تاسو بې

هوښیاره شئ، ډیر ښهوالی ممکن وي. دا څارئ. د ښهوالي جشن نیسئ.			
شربت له درملو سره اکثره ځانګړې اړیکې لري، "زه یو څوک یم چې شربت کوي." د اوږد مهال لپاره شربت کوونکو لپاره، بې شربته هغه وخت رامینځته کول غواړي کله چې د دوی شخصیت په هیڅ ډول توګه له شربت څخه نه جوړ شي. پروتوکول ۲۰ (د شخصیت بیا رغونه) خورا مهم دی.	شخصیت بیا رغونه، هوښیار حالت، موخه جوړښت.	پروتوکول ۲۰، پروتوکول ۲۱، پروتوکول ۲۳، سي-۲۸	شخصیت او معنا (د میاشتو ۲ څخه تر ۱۲ پورې)
د دویم کال په جریان کې دماغ د حجې بیا رغونه، چې په پاکوالي دوره کې رامنځته ماشینونو له لارې اندازه کیدی MRI کیږي، د شي او دا یو واقعي او مهم بدلون دی. هغه څوک چې لومړۍ میاشتې کې د ښېرته جوړیدو ژمنه کړې ده، کولی شي ۱۸ میاشتو وروسته عصبي لحاظ نه ډیره ښه وي - په مؤثره او اندازه کیدونکي ډول. دا یوه مجازي خبره نه ده. دا هغه ترټولو قوي او اوږدمهالی استدلال دی چې بیولوجی د پاکوالي لپاره وړاندې کوي.	د هدف معمارۍ، اړیکو ترمیم، او طبیعي د اعتیاد بشپړ فعالیت.	پروتوکول ۲۴، پروتوکول ۲۵، سي-۲۸، سي-۳۱	ډولیز پلان (۶ میاشتې څخه تر ۲۴ میاشتو پورته)

د لمرغه ۸ -- د طبي سپورټ لایر.

الکولیزم د نورو کوډونو په پرتله د درملي علاج لپاره تر ټولو قوي ثبوتونه لري. لاندې یاد شوي دوایان کم کارول کیږي - ځیړنې تل دا ښیي چې له الکولیزم څخه ځپلي کسانو څخه د 10٪ څخه کم هغه کسان دي چې کولی شي د دې دواینو نه ګټه واخلي. دا یو درملي معاوضو ده چې ژوند ته ګوابښ دی.

د "Recovery Kernel" دا برخه خپل طبیب ته راوړئ. په دې اختیارونو باندې مستقیمه پوښتنه وکړئ. چوکاټ او درملي علاج سیال نه دي - دوی د یوځای کار کولو لپاره رامینځته شوي دي.

منصوره جنه FDA د الکولي د درملو کوډ لپاره.

ژینیټیکی او کلاینیکي غورځنګونه.	د شواهد کچه	میکانیزم	د روغتیا لپاره درمل.
لرونکي کسان OPRM1 A118G خورا ښه ځواب راکوي -- تر ۳ ځله غوره پایلې. که تاسو پوه شئ چې تاسو دا ډول لېږد لرئ، نو احتمالاً نالتریکسون ستاسو لپاره ترټولو مؤثره درمل دي. میاشتنۍ ټوکا ورځنۍ کوډ ورکړئ ته (Vivitrol) اړتیا لري. د سینکلایر میتود -- د هر څومره څښلو مخکې د نالتریکسون اخیستل ترڅو د پاداش احساس کم شي -- د هغه کسان لپاره یو تایید شوي خطر کمولو لاره ده چې هغوی نشي کولی له څښلو څخه لاس واخلي.	قوي - د څو رنډم کلینیکي ازموائنو په واسطه ثابت شوی؛ لخوا FDA د منظوره شوې.	اپوئیډ ریسیپټر مخالفونکي -- دا د اندورفین له لیدو څخه مخنیوی کوي، چې د الکohol له امله احساس کیږي، او دا "غوښنه" او مزه کموي.	نالټریکسون (د ماسي یا میاشتنی تنقې په ډول / ویویټرول).
د ډیر څښلو مخکې د نالتریکسون اخیستل ترڅو د پاداش احساس کم شي -- د هغه کسان لپاره یو تایید شوي خطر کمولو لاره ده چې هغوی نشي کولی له څښلو څخه لاس واخلي.	زقوي - د متحده ایالاتو د دواوو سازمان (FDA) لخوا منظوره شوې؛ کې PAWS په ځانګړې اغیزمنتوب.	جی ای بی اې (GABA) او ګلوټامیټ تعدیل کول -- د الکولو له لاسه ورکولو او پی ای ډبلیو ایس څخه د زیات (PAWS) شوي تحریکي اغیز کموي؛ د بې هویتۍ د ستونزې کچه راټیټوي.	ایکامپروسټ (کمپریل)
د کمزوري کولو ALDH2 په پایله کې، اېسیټالډهید پاکولو مخنیویري، چې له امله شدید غوغا، سرخوبۍ او ناراحتی کیږي که چیرې مصرف شي الکohol.	معتدل - د نفرت ستراتیژی؛ کله چې اطاعت ځارنه کېږي، دا مؤثره وي.	د کمزوري کولو ALDH2 په پایله کې، اېسیټالډهید پاکولو مخنیویري، چې له امله شدید غوغا، سرخوبۍ او ناراحتی کیږي که چیرې مصرف شي الکohol.	ډیسولفیلام (اینټابیوس).

په کلونو ترټول لوی پرمختګ د الکولو درملو کې. دا میکانیزم ښکاري چې د الکولو هوسا احساس کموي— هغه اجباري کشش چې په موادو لخوا رامینځته کیږي — په ځای بیا یوازې هغه مزه چې مصرف وروسته راځي. د هغه ناروغانو لپاره چې هم د الکولو درملنې ته اړتیا لري او هم د مبادلو مسایلو سره، دا ممکن دواړو مسایلو یوځای حل کړي. د خپل ډاکټر سره مشوره وکړئ.	د "غواړي" ohol الک احساس په ډوپامین او پاداشي سرکتونو باندې اغېز راوړئ؛ ۲۰۲۵-۲۰۲۶ کلونو کې د معلوماتو له مخې، څښتنې دورو کې ۵۰-۶۰٪ کموالی ثبت شوی دی.	ظاهرېدو په حال کې ده - پیاوړي مشاهداتي معلومات شتون لري؛ کلینیکي ازموینې د ۲۰۲۶ کال تر څنډه پورې دوام لري.	اغیزمنونکي GLP-1 (سمګلټیډ، تیرزیپټیډ).
مدیریت لپاره او په PAWS دا د لومړیو ۱-۳ میاشتو کې د خوب لپاره ګټه لري. احتیاط: ګاباپنټین خپله د ځوریدو خطر لري، په ځیرکېدلو تاریخ لرونکو کسانو کې دا خطر زیات دی. د محدودیتونو سره او د ډاکټر لخوا څارنې تر څنګ کارول. هغه کسان چې "بالي خطر" پروفایل GABRA2 لري، ممکن له دې څخه ډیره ګټه واخلي، مګر دوی د ناوړه استعمال لوی خطر هم لري - په دقت سره وڅېړئ.	معتدل - د نورو مواردو لپاره کارول؛ د الکولو کوډ لپاره قوي (AUD) ثبوت شتون لري.	تنظیمونکي ضد GABA مړه والی جنه -- د ترکیدو کمولو PAWS لاملونو او لپاره؛ په ځانګړي ډول د خوب او بی هوشۍ لپاره مهم.	ګاباپنټین

په پای کې.

د سنټوریون - هغه سیستم چې الکولو غوره کړ، خراب نه و. دا یوه ریښتینې ستونزه په بد ډول حلوله.

د ګابا سیستم چې نشي کولی سکوت شي. د اندورفین سیستم چې نشي کولی مناسب ټولنیز تودو تولید کړي. د ډوپامین سیستم چې نشي کولی په ورځني ژوند کې عادي شیبو کې کافي مزه ومومي. د میتایلیشن سیستم چې نشي کولی کافي سیروټونین ترکیب کړي. دا شخصیتي کمزوري دي. دوی بیولوژیکي ضعفونه دي - ځانګړي، ژنټیک، او د علاج وړ.

دغو ستونځو ته حل برابر و. کلونه، شاید لسګاني کلونه، دا ستونزې یې حل کړې. هغه حل alcohol واقعي و. او په دې سره یې نور ټول څه هم وروبښلې.

د ریکوری کرنل وړاندیز یو بل ډول حل دی - داسې یو، چې وروسته ځي، کم اغیزمن وي، او د ورځنۍ تمرین، بیولوژیکي ملاتړ، ټولنې او وخت په اړتیا وي. مګر دا هغه څه نه دي، چې الکoholic وه. دا ستونزې نه لري، چې ستاسو ژوند یوازې دې پوښتنې ته محدود کړي: "کله به بل څښک شي؟"

د الکohol ریسپټرونه بیا عادي کېږي. GABA له امله د مغز حجم چې کم شوی و، بیا ودې کوي. سیروټونین سیسټم بیا جوړېږي. جګر شفایږي. هغه اړیکې چې په الکohol له امله کړکې وې، ځیږې ترمیمېدای شي — نه ټولې، او نه هم خورا چټکې سره، مګر د پام وړ. هغه ذهني ظرفیت چې الکohol یې کم کړی و، بیرته راځي، او ډیر وخت یې له مخکینۍ کچې لوړه وي، ځکه چې هغه وسایل چې په بیا رغیدو کې جوړ شوي دي— تنفس، خوب، تغذیه، سپورټ، او تفکر— په فعال ډول یو قوي مغز جوړوي، چې د هغه مغز څخه قوي دی چې څښل پیل کړی و.

د ریکوری کرنل جوړښت د هغه کسانو لپاره شوی و چې اړتیا وه له عمومي نقشې څخه ډیر دقیق نقشه ولري. اوس تاسو د الکولو په اړه ځانګړي معلومات لرونکي داسې نقشې ته لاسرسی لرو.

د اصلي ټولنې سره کې لېږد دوام لري. د دې کارولو

— — —

د "ریکوری کرنل" بشپړ سینټورین کمپنډیوم ته د حوالې لپاره وګورئ، چې پکې ټول تشریح شوي پروټوکولونه شتون لري.

Crisis: call or text 988 | Emergency: 911 | SAMHSA: 1-800-662-4357

⚠ د خطر کمولو لپاره معلومات - دا طبي مشوره نه ده.

په کارولو سره / د موادو په اړه ځانګړي معلومات ترتیب "Recovery Kernel" څخه بیرته راستنیدل شي د الکoholځنګه د.